

Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető

22. hét



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Tejeskávé (1),(2) Sonka szelet /Kométa/ /Tipegő: Sonkakrém/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Zöldpaprika					Hideg tej (2) Teavaj /Mesés 82%/ (2) Kalács (1),(2),(3)					Kakaó /Holland/ (2) Sertés párizsi /Pick/ (4) /Tipegő: Párizsi krém/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Kápia paprika					Hideg tej (2) Sült paprika krém Búzakenyér (1)					Gyümölcstea Bundás kenyér (1),(2),(3) /Sütőben sütve/ /Tipegő: Tojáskrém (3),(6), Búzakenyér (1)/ Paradicsom				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	298,40	11,61	1,39	13,47	37,61	325,80	17,80	2,78	9,80	30,61	362,40	13,12	2,56	13,23	46,91	237,30	6,27	0,14	11,19	32,01	286,10	11,58	1,74	13,39	30,02
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)		0,62	5,00		(1), (2), (3)	0,00		0,00		(1), (2), (4)	0,02	5,00		(1), (2)	0,20	0,00		(1), (2), (3)	0,71	(1), (3), (6)		5,00		
<b>TÍZÓRAI</b>	Limonádé					Almalé /Happy Day 100%/					Gyümölcstea					Limonádé					Citromos tea				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95	24,10	0,00	0,00	0,05	5,31	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	24,10	0,00	0,00	0,05	5,31
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00	5,00		-	0,00		0,00		-	0,00		5,00		-	0,00		5,00		-	0,00		5,00	
<b>EBÉD</b>	Halas rakott karfiol /Afrikai harcsa/ (1),(2),(8) /Tipegő: Halpogácsa, (1),(8), Karfiolfőzelék (1),(2)/ Alma					Párolt pulykamell Sárgarépa főzelék (1),(2) Körte					Sajtropogós (1),(2),(3) Zsemle sós kamartás (1),(2) Banán					Csirke apróhús Tejszínes burgonyafőzelék (1),(2) Alma					Húsgombóc (1),(3) Karábéfőzelék (1),(2) Banán				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	353,30	14,87	2,00	20,44	31,63	280,40	10,84	0,00	14,25	29,25	408,80	16,57	1,46	15,32	48,26	292,50	6,67	1,40	18,51	37,51	401,40	8,04	1,36	20,79	58,10
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (8)		1,20	0,00		(1), (2)	1,47		0,00		(1), (2), (3)	0,60	0,00		(1), (2)	1,01	0,00		(1), (2), (3)	1,49	0,00				
<b>UZSONNA</b>	Csipketea Házi csirkehús krém (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma					Citromos tea Borjómájás /Pick/ (2),(4) Francia baguette (1) Vajretek					Gyümölcstea Fokhagymás vajkrém /Milli/ (2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Csipketea Körözött (2) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma					Kaukázusi bodzás kefir (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)				
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	180,20	3,65	0,95	7,36	27,40	245,60	8,48	3,41	7,64	32,99	176,10	3,87	2,31	4,81	29,15	171,30	2,71	0,80	6,20	28,25	626,50	6,93	1,17	8,59	46,60
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (6)		0,12	5,00		(1), (2), (4)	0,36		5,00		(1), (2)	0,13	5,00		(1), (2)	0,11	5,00		(1), (2)	0,02	0,00				

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfítot, (13) csillagfűrt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egysített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>REGGELI</b>	<p><i>Pünkösdi hétfő</i></p>	Vaníliás tej (2) Borjú párizsi /Pick/ (4) /Típegő: Párizsi krém/ Vénusz margarin Francia baguette (1) Póréhagyma	Gyümölcs tea Padlizsánkrém (3),(6) Búzakenyér (1) Kigyóuborka	Hideg tej (2) Sonka szelet /Kométa/ /Típegő: Sonkakrém/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Fürtös paradicsom	Gyümölcs tea Kockasajt /Medve/ (2) Búzakenyér (1) Kápia paprika
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		328,60   14,41   3,22   12,49   36,47	214,20   7,22   1,93   5,09   30,67	252,60   11,33   1,25   13,68   25,09	196,20   4,60   2,74   7,05   30,23
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)		(1), (2), (4)   0,42   4,00	(1), (3), (6)   0,04   5,00	(1), (2)   0,62   0,00	(1), (2)   0,40   5,00
<b>TÍZÓRAI</b>		Narancslé /Happy Day 100%/	Limonádé	Citromos tea	Mentás limonádé
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		69,00   0,15   0,00   0,15   18,00	27,80   0,00   0,00   0,11   5,62	24,10   0,00   0,00   0,05   5,31	27,80   0,00   0,00   0,11   5,62
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)		-   0,00   0,00	-   0,00   5,00	-   0,00   5,00	-   0,00   5,00
<b>EBÉD</b>		Pulyka apróhús Cukkini főzelék (1),(2) Alma	Bolognai rövidsö (1),(2),(3) /Típegő: Sertés apróhús, Burgonyapüré (2)/ Körte	Párolt csirkecomb Zöldbabfőzelék (1),(2) Banán	Májfelfújt (1),(3) Salátafőzelék (1),(2) Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)		243,40   13,00   1,36   15,44   24,71	402,60   14,79   29,16   20,50   15,07 /316,50 /12,95 /0,00 /14,55 /33,17	194,90   4,84   1,36   5,04   31,04	214,80   4,63   0,73   15,33   32,87
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)		(1), (2)   1,49   0,00	(1), (2), (3) / (2)   0,69 /1,49   0,00	(1), (2)   1,49   0,00	(1), (2), (3)   1,49   0,00
<b>UZSONNA</b>		Gyümölcs tea Házi vaníliás túrókrém (2) Állatfigurás háztartási keksz /Detki/ (1),(12)	Natúr ivójoghurt (2) Vénusz margarin Kiskifli (1),(2)	Gyümölcs tea Tojáskrém (3),(6) Német zsemle (1) Vajretek	Hideg tej (2) Cini Minis /Nestlé/ (1) /Típegő: Fahéjas zabkása (1),(2)/
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	319,50   11,08   1,54   18,92   32,99	288,50   10,08   4,77   10,95   36,75	224,10   8,20   2,04   4,92   31,27	238,00   8,69   0,33   7,83   31,42 /293,70 /11,16 /0,00 /13,38 /34,25	
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (12)   0,02   7,00	(1), (2)   0,22   0,00	(1), (3), (6)   0,05   5,00	(1), (2)   0,00   7,47 /5,00	

Egysített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!



Az étlapp módosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egysített Bölcsődevezető

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
<b>REGGELI</b>	Gyerektea Olasz felvágott /Kométa/ /Tipegő Olasz krém/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika					Vaníliás tej (2) Főtt tojáskarika (3) /Tipegő: Tojáskrém (3),(6)/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Paradicsom					Tej (2) Baromfi párizsi /Kedv. Íz./ (4) /Tipegő: Párizsi krém/ Vénusz margarin Német zsemle (1) Vajretek					Hideg tej (2) Magyaros vajkrém /Milli/ (2) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kávia paprika					Macikávét (1),(2) Sonka szelet /Kométa/ /Tipegő: Sonkakrém/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Koktélpáradicsom				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	192,70	8,10	0,95	5,85	21,67	262,40	8,60	0,14	13,56	31,52	292,80	13,58	2,69	11,68	30,20	266,60	12,58	2,70	9,92	27,06	335,10	11,98	1,47	15,29	48,92
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)				0,35	5,00	(1), (2), (3)			0,00	4,00	(1), (2), (4)			0,32	0,00	(1), (2)		0,10	0,00	(1), (2)		0,62	5,00	
<b>TÍZÓRAI</b>	Őszibarack /Happy Day/					Citromos tea					Limonádé					Gyümölcs tea					Limonádé				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	69,00	0,15	0,00	0,15	18,00	24,10	0,00	0,00	0,05	5,31	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	24,10	0,00	0,00	0,05	5,31	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-				0,00	0,00	-			0,00	5,00	-			0,00	5,00	-		0,00	5,00	-		0,00	5,00	
<b>EBÉD</b>	Sült csirkecomb Tököfőzelék (1),(2) Alma					Főtt pulykamell Meggymártás (1),(2),(12) Pirított dara (1)					Reszelt sajt (2) Finomfőzelék (1),(2) Körte					Tejszínes póréhagymás csirkecsíkok (1),(2) Párolt rizs /Tipegő: Csirke apróhús, Burgonyapüré (2)/ Alma					Sertés aprópecsenye Brokkoli főzelék (1),(2) Banán				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	251,30	11,06	1,60	12,52	23,41	392,80	9,55	1,40	16,73	57,41	275,70	9,16	0,00	13,70	33,39	398,90	10,68	2,10	19,22	53,82	320,60	11,90	0,13	18,85	29,46
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)				1,49	0,00	(1), (2), (12)			1,02	16,00	(1), (2)			0,80	0,00	(1), (2)		2,01	0,00	(1), (2)		1,51	0,00	
<b>UZSONNA</b>	Hideg tej (2) Házi kakaós csiga (1),(2),(3) /Tipegő: Méz, Vénusz margarin, Búzakenyér (1)/					Csipketea Edámi sajt szelet (2) /Tipegő: Sajtkrém/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Lilahagyma					Gyümölcs tea Házi csirkemáj krém (6) Búzakenyér (1) Kígyóuborka					Citromos tea Csipkebogyólekvár /Kecskeméti/ Vénusz margarin Francia baguette (1)					Gyümölcs tea Sárgarépás vajkrém /Milli/(2) Búzakenyér (1) Zöldpaprika				
Energia cKcal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	251,10	8,62	0,00	10,63	32,22	234,00	4,55	2,46	8,72	38,05	174,80	4,18	1,09	7,74	25,09	204,50	3,56	1,06	3,93	37,89	185,30	6,63	0,14	5,05	25,16
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)				0,10	2,50	(1), (2)			0,30	5,00	(1), (6)			1,02	5,00	(1)		0,02	10,00	(1), (2)		0,08	5,00	

Egysített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkezést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egysített Bölcsődevezető



25. hét

ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK									
<b>REGGELI</b>	Karamellás tej (2) Teavaj /Mesés 82%/ (2) Kalács (1),(2),(3)					Tej (2) Téliszalámi /Pick/ /Tipegő: Téliszalámi krém/ Vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma					Tejeskávé (1),(2) Sonka szelet /Kométa/ /Tipegő: Sonkakrém/ Vénusz margarin Búzakenyér (1) Paradicsom					Tej (2) Körözött (2) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika					Tej (2) Főtt virsli /Sága Füstli/ (6) /Tipegő: Virsli krém/ Kiskifli (1),(2) Ketchup /Heinz/ (5)									
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	318,30	16,40	2,78	8,30	33,26	359,20	20,84	5,71	15,76	25,88	296,00	11,46	1,39	14,88	34,97	236,60	8,35	0,80	12,18	26,53	341,80	11,70	2,27	13,98	44,23					
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2), (3)		0,00		5,00	(1), (2)		1,07		0,00	(1), (2)		0,62		5,00	(1), (2)		0,11		0,00		(1), (2), (5), (6)		0,77		0,00				
<b>TÍZÓRAI</b>	Limonádé					Gyümölcs tea					Almalé /Happy Day 100%/					Limonádé					Gyümölcs tea									
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	24,10	0,00	0,00	0,05	5,31	69,00	0,15	0,00	0,15	16,95	27,80	0,00	0,00	0,11	5,62	24,10	0,00	0,00	0,05	5,31					
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-		0,00		5,00	-		0,00		5,00	-		0,00		0,00	-		0,00		5,00		-		0,00		5,00				
<b>EBÉD</b>	Csirkemell apróhús Paradicsomos káposztafőzelék (1) Banán					Halpogácsa szezámmag pehellyel (1),(3),(8),(10) Burgonyapüré (2) Alma					Főtt pulykamell Vadas mártás (1),(2),(5),(6) Szarvacskaszelet (1),(3) /Tipegő: Főtt burgonya/ Körte					Sertéspecsenye Kínaiel főzelék (1) Banán					Rakott zöldbab (1),(2) /Tipegő: Csirke apróhús, Zöldbabfőzelék (1),(2)/ Alma									
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	302,30	8,86	0,00	16,11	36,19	364,60	16,66	0,00	18,06	34,24	407,90	12,59	1,60	19,94	51,24	325,40	14,20	0,00	14,35	31,59	292,70	11,47	1,60	14,03	31,44	229,80	6,35	1,36	17,78	23,84
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1)		0,99		5,00	(1),(2),(3),(5),(8),(10)				2,14	0,00	(1), (2), (3), (5), (6)		3,08	3,00	(1)		0,98		0,00		(1), (2)		1,00		0,00				
<b>UZSONNA</b>	Gyümölcs tea Tojáskrém (3),(6) Német zsemle (1) Vajretek					Gyümölcs tea Philadelphia sajtkrém (2) Kiskifli (1),(2) Kígyóúbor					Gyümölcs tea Halkrém /Rio Mare/ (6),(8) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika					Házi barackos gyümölcsjoghurt (2) Állatfigurás keksz /Detki/ (1),(12)					Gyümölcs tea Magyaros vajkrém /Alföldi/ (2) Német zsemle (1) Kígyóúbor									
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	203,60	8,20	2,04	4,92	26,27	227,00	5,30	0,22	5,88	37,66	204,10	9,13	1,65	6,59	21,84	156,50	4,75	14,80	5,18	22,99	191,30	7,21	2,84	3,42	26,91					
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (3), (6)		0,05		5,00	(1), (2)		0,00		5,00	(1), (6), (8)		0,17		5,00	(1), (2), (12)		0,11		1,00		(1), (2)		0,10		5,00				

Egysített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

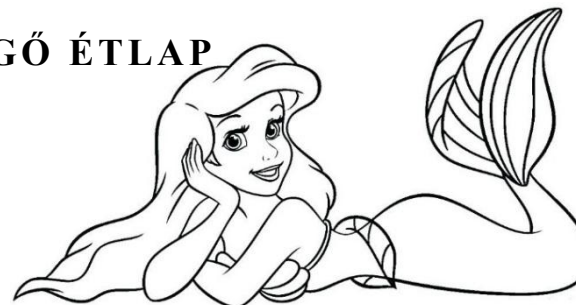
Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) dióféléket, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfürtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!

Az étlapmódosítás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 9. 15 § (1a) szerint

Egyesített Bölcsődevezető



ÉTKEZÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>REGGELI</b>	Hideg tej (2) Prágai sonka /Kométa/ /Tipegő: Sonka krém/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Vajretek	Gyümölcsstea Sült paprika krém Német zsemle (1)	Tejeskávé (1),(2) Bundás kenyér (1),(2),(3) /Sütőben sütve/ /Tipegő: Tojáskrém (3),(6) Fehér kenyér (1)/	Csipketea Sertés párizsi /Pick/ (4) /Tipegő: Párizsi krém/ Vénusz margarin Kiskifli (1),(2) Póréhagyma	Hideg tej (2) Zöldfűszeres vajkrém /Milli/ (2) Német zsemle (1) Koktélparadicsom
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	319,50   10,75   1,59   13,54   41,16	152,40   0,80   0,14   3,61   30,03	379,10   17,16   1,74   19,36   36,36	273,30   7,53   2,56   7,33   42,63	280,40   12,81   1,78   9,40   31,26
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,38   0,00	(1)   0,20   5,00	(1), (2), (3)   0,71   5,00	(1), (2), (4)   0,02   5,00	(1), (2)   0,20   0,26
<b>TÍZÓRAI</b>	Limonádé	Gyümölcsstea	Szőlőlé /Sió/	Limonádé	Gyümölcsstea
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	27,80   0,00   0,00   0,11   5,62	24,10   0,00   0,00   0,05   5,31	61,50   0,75   0,00   0,00   14,85	27,80   0,00   0,00   0,11   5,62	24,10   0,00   0,00   0,05   5,31
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	-   0,00   5,00	-   0,00   5,00	-   0,00   0,00	-   0,00   5,00	-   0,00   5,00
<b>EBÉD</b>	Köményes sertéssült Zöldborsófőzelék (1),(2) Banán	Csirkeragu leves (5) Barackos pite (1),(2),(3) /Tipegő: Csirke apróhús, Kertészfőzelék (1),(2),(5) Alma/	Fokhagymás pulykasült Parajfőzelék (1),(2) Körte	Svájci rakott burgonya /Prágai sonka/ (1),(2),(3) /Tipegő: Sonkafelfújt, (1),(2),(3), Burgonyapüré (2)/ Banán	Csirkemájás ropogós (1),(3) Karfiol főzelék (1),(2) Alma
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	340,70   11,52   0,00   21,11   31,29	381,00   10,02   1,92   18,58   51,95 /228,10   /5,25   /0,00   /17,61   /25,87	371,80   17,47   0,00   19,88   26,89	396,70   13,98   1,20   23,33   42,72 /304,80   /10,47   /1,15   /12,36   /38,70	258,70   8,08   2,53   17,46   27,25
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (2)   0,98   0,00	(1), (2), (3), (5)   1,01   12,25 /(1), (2), (5)   /0,59   /0,00	(1), (2)   1,97   0,00	(1), (2), (3)   0,72   0,00 /2,95	(1), (2), (3)   1,05   0,00
<b>UZSONNA</b>	Csipketea Snidlinges tojáskrém (3) Búzakenyér (1) Póréhagyma	Hideg tej (2) Borjú párizsi krém /Pick/ (4) Teljes kiörlésű kenyér (1) Fürtös paradicsom	Gyümölcsstea Házi csirkehús krém (6) Teljes kiörlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Hideg tej (2) Virágméz Teavaj /Mesés 82%/ (2) Búzakenyér (1)	Gyümölcsstea Trappista sajtkrém (2) Búzakenyér (1) Kígyóuborka
Energia cKal./Zsír/Telített Zsír/ Fe /CH (g)	172,10   5,05   1,09   6,64   24,20	283,60   14,28   3,11   11,48   25,03	158,90   3,66   0,95   7,27   22,11	299,50   14,16   0,14   10,72   31,42	200,60   7,48   1,09   8,32   23,74
Allergének/ só (g/fő), hozzáadott cukor (g)	(1), (3)   0,11   5,00	(1), (2), (4)   0,42   0,00	(1), (6)   0,12   5,00	(1), (2)   0,00   3,50	(1), (2)   0,17   5,00

Egyesített bölcsődevezető

Bölcsődevezető

Dietetikus

Az étrend (1) glutént, (2) tejet, (3) tojást, (4) szóját, (5) zellert, (6) mustárt, (7) mogyorót, (8) halat, (9) diófélét, (10) szezámot, (11) rákot, (12) kéndioxidot, szulfidot, (13) csillagfűrtöt, (14) puhatestűeket tartalmazhat!